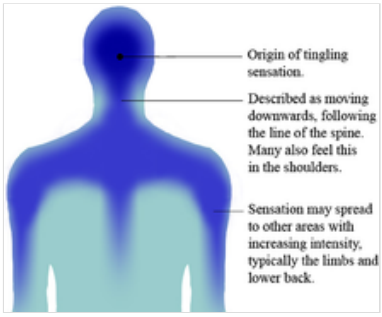
WIKIPÉDIA
L'encyclopédie libre

Autonomous sensory meridian response

L'**ASMR** (de l'anglais ***autonomous sensory meridian response***, que l'on peut traduire par « réponse sensorielle autonome culminante[2] ») est une sensation distincte, agréable, de picotements ou frissons au niveau du crâne, du cuir chevelu ou des zones périphériques du corps, en réponse à un stimulus visuel, auditif, olfactif ou cognitif.



Représentation du parcours de la sensation de picotement d'ASMR[note 1]. Tirée de l'étude *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state* d'Emma Barratt et Nick Davis[1].

Cette sensation est induite typiquement lors de séances chez le coiffeur où les manipulations du cuir chevelu, éventuellement ressenties comme sensuelles, interviennent de surcroît généralement dans un environnement calme.

Bien que ce phénomène ait toujours existé, il n'a commencé à être popularisé que dans les années 2010[3]. L'émergence d'internet et des plateformes audiovisuelles ont permis de développer sa popularité. La nature et la classification scientifique du phénomène font l'objet de controverses.

Étymologie

L'ASMR peut être défini comme une combinaison de sensations positives, de relaxation et d'une sensation distincte de picotement statique sur la peau. Cette sensation prend généralement naissance sur le cuir chevelu en réponse à un déclencheur, descendant le long de la colonne vertébrale, et peut se propager au dos, aux bras et aux jambes à mesure que l'intensité augmente. Une augmentation de l'intensité peut être obtenue en expérimentant d'autres déclencheurs[1].

Jenn Allen, qui a fondé le site ASMR-research.org, explique qu'« autonome » (ou « automatique ») fait référence à l'idiosyncrasie des personnes pratiquant l'ASMR, la « réponse » variant d'une personne à l'autre. Les discussions en ligne de groupes tels que *Society of Sensationalists* (la société des sensationnalistes, sur Yahoo!), formé en 2008, ou le blog *The Unnamed Feeling* (la sensation sans nom), créé par Andrew MacMuiris en 2010, avaient pour but de permettre à une certaine communauté d'en apprendre davantage sur cette sensation, en partageant des idées et des expériences personnelles.

Les autres façons de décrire la sensation d'ASMR évoquent un « massage cérébral » et des « picotements et frissons dans la tête, le cerveau et la colonne vertébrale ».

Principe

L'ASMR correspond à une sensation distincte, agréable, de picotements ou frissons au niveau du crâne, du cuir chevelu ou des zones périphériques du corps, en réponse à un stimulus visuel, auditif, olfactif ou cognitif[4,5]. Cette sensation s'accompagne généralement de sensations de détente et de bien-être[1].

L'ASMR semble avoir un lien avec la synesthésie, de même qu'avec l'expérience-flux (flow state)[1].

Validité scientifique

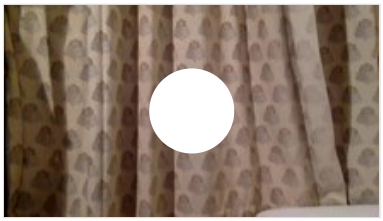
Il y a peu de travaux sur l'ASMR et ceux réalisés manquent de recul, notamment sur l'effet placebo[6].

Dans la culture populaire

Ce phénomène est exploité via des vidéos de relaxation sur internet[7,8,9]. Elles « déclenchent » l'ASMR grâce à diverses techniques : voix douces, tapotements, chuchotement, etc. Cette technique est utilisée pour la relaxation, pour aider à s'endormir. Elle acquiert peu à peu une communauté.

Si cela peut sembler n'être qu'une autre activité de niche absurde engendrée par Internet, les créateurs prééminents de vidéos liées à l'ASMR cumulent des millions et des millions de vues sur les chaînes[10].

Cependant l'effet est variable selon les individus. Pour le neurologue Pierre Lemarquis, « tout le monde n'est pas réceptif à ce genre de stimuli. Il s'agit d'un phénomène qui s'apparente à de la suggestion, comme en hypnose, ce qui suppose une capacité à lâcher prise, à rêver et à développer son imagination ». L'ASMR est devenu dans les années 2010 un phénomène ayant pris une majeure ampleur publique via les réseaux sociaux et les podcasts[11].



Un jeu de rôle binaural.

Littérature

Le poème *Les Chercheuses de Poux* d'Arthur Rimbaud pourrait être une évocation de l'ASMR[12].

Notes et références

Notes

1. L'image montre la vue arrière de la tête et du haut du torse. Les personnes compétentes éprouvent généralement la sensation comme provenant de l'arrière de la tête, se propage à travers le cuir chevelu et le bas de la nuque. La moitié des participants ont indiqué que cette sensation se propage généralement aux épaules et au dos avec une intensité croissante. Bien que ce diagramme représente les zones les plus fréquemment impliquées dans la sensation de picotement, il existe une grande variation individuelle quant à l'endroit où les picotements se propagent avec une intensité accrue, les jambes et les bras étant aussi souvent signalés comme des points chauds chez certaines personnes.

Références

1. (en) Emma L. Barratt et Nick J. Davis, « Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state », *PeerJ*, vol. 3, 26 mars 2015, e851 (ISSN 2167-8359 (https://portal.issn.org/resource/issn/2167-8359), PMID 25834771 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25834771), PMCID PMC4380153 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4380153), DOI 10.7717/peerj.851 (https://dx.doi.org/10.7717/peerj.851), lire en ligne (https://peerj.com/articles/851), consulté le 10 décembre 2023)
2. Joy Fox, « Autonomous Sensory Meridian Response », *The Colorado Psychologist*, 1er août 2015 (lire en ligne (https://www.researchgate.net/publication/304379495_Autonomous_Sensory_Meridian_Response), consulté le 9 mai 2018)
3. Michelle Castillo, « These people make a living with bizarre repetitive YouTube videos that give users 'pins and needles' », *CNBC*, 19 février 2017 (lire en ligne (https://www.cnbc.com/2017/02/17/youtube-asmr-videos-what-are.html), consulté le 27 avril 2018)
4. (en-US) « What is ASMR? That Good Tingly Feeling No One Can Explain », *Vice*, 31 juillet 2012 (lire en ligne (https://www.vice.com/read/asmr-the-good-feeling-no-one-can-explain), consulté le 27 avril 2018)
5. (en) Pete Etchells, « ASMR and 'head orgasms': what's the science behind it? | Pete Etchells (https://www.theguardian.com/science/head-quarters/2016/jan/08/asmr-and-head-orgasms-whats-the-science-behind-it) », sur *the Guardian*, 8 janvier 2016 (consulté le 27 avril 2018)
6. Aidan Mahady, Marcel Takac et Alexander De Foe, « What is autonomous sensory meridian response (ASMR)? A narrative review and comparative analysis of related phenomena », *Consciousness and Cognition*, vol. 109, mars 2023, p. 103477 (ISSN 1090-2376 (https://portal.issn.org/resource/issn/1090-2376), PMID 36806854 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/36806854), DOI 10.1016/j.concog.2023.103477 (https://dx.doi.org/10.1016/j.concog.2023.103477), lire en ligne (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36806854/), consulté le 11 décembre 2023)
7. (en) Shelley Taylor, « 'Head orgasms', meditation and near-to-death experiences (https://www.theguardian.com/science/brain-flapping/2013/oct/09/head-orgasms-meditation-near-death-experiences) » [html], sur *www.theguardian.com/science/*, 2013 (consulté le 23 mai 2015)
8. (en) Barratt EL, Davis NJ, « Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state », *PeerJ*, n° 3, 2015, e851. (PMID 25834771 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25834771), PMCID PMC4380153 (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4380153), DOI 10.7717/peerj.851 (https://dx.doi.org/10.7717/peerj.851), lire en ligne (http://peerj.com/articles/851/) [html])
9. (en) Laura Snapes, « ASMR: the new sensation that's (literally) making people tingle (https://www.theguardian.com/music/2015/nov/03/sound-artist-claire-tolan-asmr) », sur *the Guardian*, 3 novembre 2015 (consulté le 27 avril 2018)

10. (en) « 'Maria spends 20 minutes folding towels': Why millions are mesmerised (https://www.independent.co.uk/tech/maria-spends-20-minutes-folding-towels-why-millions-are-mesmerised-by-asmr-videos-7956866.html) », sur *The Independent*, 20 juillet 2012 (consulté le 6 janvier 2024)
11. « ASMR, la curieuse pratique qui met les internautes «en transe» (https://www.letemps.ch/societe/asmr-curieuse-pratique-met-internautes-transe) », sur *Le Temps*, 22 septembre 2017
12. « Les chercheuses de poux, un poème de Arthur Rimbaud (https://www.poetica.fr/poeme-138/arthur-rimbaud-les-chercheuses-de-poux/) », sur *poetica.fr*, 19 septembre 2023 (consulté le 27 décembre 2023)

Annexes

- Liste d'artistes ASMR

Bibliographie

- Roxane Cathelot, *Évacuez le stress et retrouvez le sommeil grâce à l'ASMR*, Paris, De Boeck Supérieur, coll. « Santé Grand Public », octobre 2018, 1re éd., 128 p., 21 × 14 cm (ISBN 978-2-8073-2222-6, présentation en ligne (https://books.google.com/books?id=H8ZwDwAAQBAJ&printsec=frontcover))

Liens externes

-
-
-
- Notices d'autorité : LCCN (http://id.loc.gov/authorities/sh2017003604) · Israël (http://olduli.nli.org.il/F/?func=find-b&local_base=NLX10&find_code=UID&request=987007405867305171)

Ce document provient de « https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Autonomous_sensory_meridian_response&oldid=211588356 ».

-